

# 美里リハビリ新聞

## リハビリの学会にて

横浜市立大学附属市民総合医療センターより、若林秀隆先生をお招きし、リハビリテーション栄養について講演が行われました。高齢者においては、「サルコペニア」と言われる筋肉量等の減少状態が課題となっているとのことでした。ひとつそのチェック法を紹介します。

### 指輪っかテスト：ふくらはぎの自己評価

手順①親指と人差し指で「指輪っか」をつくる

手順②ふくらはぎの一番太い部分に当ててみる



低い サルコペニアの危険度 高い



困めない

ちょうど困める

隙間ができる

出典：東京大学高齢社会総合研究機構(2015年)

## リハビリコーナー

### 70代女性 要介護3

転んで足を骨折して手術をし、病院では車いすを使っていたが、杖を使って外も歩けるようになった。得意な料理を毎日作って、家族と食事できることが嬉しい。

これからも転ばないように気を付けて生活していきたい。



## 楽天ショップオープン



鮮度にとことんこだわりました。

この度「福島県平成30年度オンラインストアによる販売促進事業」に採択され、楽天市場にショップをオープンすることができました。

会津の新鮮野菜を、全国に届けます。色々な時代の変化などで、後継者が不足している農村地区ではありますが、まだまだ現役の農家さんは沢山おられ、本当に美味しい農作物であふれています。

この美味しい新鮮野菜を全国にお届けできれば、会津地域の介護予防にも少くくは役立つことができるのではないかとの思いで、今回の事業を始めました。

楽天市場で「野菜 会津」で検索して頂ければヒットします。詳細は楽天ショップ内をご覧ください。よろしくお願ひいたします。もちろん、これまで通り施設での直販も致します。

## 紙ハ°ンツ特価配達OK

会津美里町の助成券を使ってオムツ関連商品をお買い求め頂けるようになりました。もちろん、助成券がなくても、お買い求め頂けますので、お気軽にお問い合わせください。

ご利用空き状況について (H30.9.10 現在)

※お待ちいただいている方を含んだ状況です

	月	火	水	木	金	土
午前	×	×	×	×	×	×
午後	×	×	×	×	×	

○まだ余裕があります

△残りわずかです

×空きがありません

おかげ様で多くの方にご利用頂いております。曜日変更や追加利用など、柔軟に対応できない状況となり申し訳ございませんが、その都度ご相談頂ければと思います。